CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Seregno
via San Carlo, 47
20831 SEREGNO MB

Gruppo Escursionismo - Uscite della domenica

CAMMINO DI SAN BENEDETTO
(Umbria)

DATA	**30/31 Maggio – 1/2 Giugno 2020**
PARTENZA	da Mariano ore 6:00 dal parcheggio della Stazione da Seregno ore 6:15 dal parcheggio di Santa Valeria
TEMPI / DISTANZE / DISLIVELLI	
1° giorno:	Viaggio per la città di Norcia con sosta a Spoleto e visita della città;
2° giorno:	Norcia - Cascia 17,7 Km, dislivello 480+/420-, tempo di percorrenza 4,00h circa
3° giorno:	Cascia - Monteleone di Spoleto 17.9 Km, dislivello 460+/180-, tempo di percorrenza 4,00h circa + 0,45h per salita /discesa facoltativa al Sacro Scoglio;
4° giorno:	Monteleone di Spoleto - Leonessa 13,1 Km, dislivello 200+/160-, tempo di percorrenza 3,15h;
DIFFICOLTÀ	E
EQUIPAGGIAMENTO	da escursionismo per più giorni; i pernottamenti sono in Hotel.
NOTA 1	Il pranzo del primo giorno è libero, mentre la cena sarà all'Hotel Clitunnio a Spoleto. Il secondo e terzo giorno il pranzo è al sacco lungo il tragitto del Cammino di San Benedetto, mentre la cena sarà sempre all'Hotel Delle Rose a Cascia che sarà anche la tappa fissa per l'alloggio; il pullman ci seguirà nei vari spostamenti del Cammino. Le varie colazioni del mattino sono tutte in Hotel.
NOTA 2	Le condizioni meteo potranno cambiare durante il tragitto e comunque portasi i cambi necessari per più giorni. I coordinatori logistici, individuati dalle varie sezioni, potranno modificare o adeguare le tappe in funzione delle situazioni dei percorsi e metereologiche. Per quanto non specificato nella presente, si richiamano integralmente le 'Norme per le Iscrizioni" riportate nel libretto del programma sezionale, p. 17
ISCRIZIONI E QUOTE	**Le iscrizioni saranno accettate solo con il versamento della quota di contribuito in acconto pari ad Euro 150,00 entro e non oltre il 31 marzo.**

PER ISCRIZIONI
Andare sul sito www.caiseregno.it e cliccare il bottone **"ISCRIVITI AD UNA GITA"**
Recarsi in Sede o telefonare 0362 638236 nei giorni di apertura martedì e venerdì dalle ore 21:00
Scrivere e-mail all'indirizzo di posta elettronica info.caiseregno@gmail.com
PER INFORMAZIONI
Consultare il calendario eventi alla data dell'evento sul sito www.caiseregno.it

DESCRIZIONE ITINERARIO

Percorreremo le prime **tre tappe del Cammino di San Benedetto** che collega con un tracciato di circa 300 km Norcia, città natale di san Benedetto, a Montecassino, dove il santo fondò uno dei suoi monasteri e morì nel 547.

1° giorno 30/05

Viaggio per Spoleto, dove nel primo pomeriggio arriveremo nella famosa città Umbra, visita libera con alloggio in mezza pensione presso l'Hotel Clitunnio proprio a due passi dal centro storico.

2° giorno 31/05

Dopo la colazione in Hotel, riprendiamo il pullman e tutta la nostra attrezzatura, **pronti per iniziare il Cammino.**

Prima Tappa: Norcia - Cascia 17,7 km disl. 480m+ 420m- 4ore circa

Partenza da piazza San Benedetto, si costeggia quello che resta della basilica e percorrendo via Mazzini si esce dalle mura cittadine da Porta Ascolana. Si gira a destra lungo le mura fino alla strada provinciale. La si attraversa e si prende la stradina che porta alla zona industriale dove sorgono le casette prefabbricate per gli sfollati dopo il terremoto. Dopo circa 1 Km ci immettiamo su una strada più grande andiamo a destra e dopo 50 m imbocchiamo una stradina sulla sinistra attraversando la piana di Santa Scolastica in mezzo ai prati coltivati, finché la strada dopo il cementificio diventa sterrata. Continuiamo su di essa e raggiungiamo il minuscolo borgo di Popoli. Lo attraversiamo e proseguiamo per il tratturo che ci conduce al paesino di Piediripa.
Arrivati ad un quadrivio con un fontanile giriamo a destra e dopo 450 m a un bivio in prossimità di una curva proseguiamo diritto su una strada ghiaiosa che incomincia a salire. Dopo 800 m troviamo una cappelletta votiva e un bivio. Tenendo la destra saliamo nel bosco per altri 700 m fino a raggiungere un'altra cappelletta con l'immagine della Madonna, appena sotto il paesino di Ocricchio. Si prosegue seguendo il tratturo si sinistra e dopo una breve discesa il sentiero riprende a salire e dopo circa 1 km dal paesino di Ocricchio ad un bivio teniamo la sinistra entrando nel bosco. Seguiamo il sentiero principale ancora in salita per 1 km fino ad un bivio con un abbeveratoio. Giriamo a destra e scolliniamo seguendo in discesa la stradina fino a Fogliano; lo attraversiamo e all'uscita del borgo imbocchiamo sulla sinistra un viottolo asfaltato in discesa. Dopo 200 m passata la chiesetta di S. Antonio la stradina diventa sterrata. Giungiamo in breve al borgo di Palmaiolo, lo attraversiamo e ci immettiamo a destra sulla strada asfaltata e raggiungiamo prima la strada proveniente da Avendita, poi la provinciale. Svoltiamo a sinistra e dopo 50 m giriamo a destra per 150 m attraverso la zona artigianale. Giriamo a destra in ripida salita, quindi in discesa fino ad una piccola rotonda. Proseguiamo diritto incrociando la provinciale, qui voltiamo a sinistra e poi subito a destra, seguendo le indicazioni per un parcheggio. Saliamo a Cascia per via Porta Leonina, entriamo in città per un arco, percorriamo tutta via XX Settembre per giungere al piazzale della chiesa di San Francesco, dove inizia la scalinata che ci porta alla basilica di Santa Rita. Alloggio a mezza pensione presso l'Hotel delle Rose.

Cosa vedere a Cascia:
*Principali attrattive della cittadina sono la **Basilica Santuario e il Monastero di Santa Rita**. Nata in sostituzione della precedente e ricostruita nel 1557, la basilica è una costruzione moderna, edificata nell'arco di nove anni, dal 1938 al 1947. Ai lati del portale sono due pilastri divisi in dieci riquadri scolpiti con rilievi che si riferiscono agli episodi salienti della vita della santa. In questo luogo vivono ancora le consorelle di Rita, le monache agostiniane di clausura. Nella cappella al suo interno si trova il sarcofago con il corpo di Rita. Nel monastero è possibile osservare alcuni luoghi fondamentali della vita di santa Rita, come il cortile, con il pozzo, una vite e i caratteristici fori sul muro, tana delle api muraiole, il coro antico, che custodisce affreschi del XVI secolo e tele del XVII e XVIII secolo, l'oratorio nel quale santa Rita ricevette la stigmate, diverse celle, una delle quali appartenuta alla santa e altre che contengono oggetti ad essa appartenuti come la fede nuziale e diversi sarcofagi, ed il roseto, ricreato per ricordare il miracolo della rosa e dei fichi. Tra gli edifici religiosi di interesse storico che vale la pena visitare si può includere la **chiesa di Sant'Antonio**, nella quale sono custoditi i preziosi dipinti di Nicola da Siena che rappresentano alcune Scene della passione di Cristo e delle Storie di S. Antonio. Di grande valore artistico sono anche la Collegiata di S. Maria e la chiesa di San Francesco.*
Dal punto di vista culinario, Cascia è famosa per la coltivazione dello zafferano, per il miele millefiori abbinato ai formaggi locali, per il tartufo nero e per gli immancabili e svariati prodotti suini. Altrettanto famosi sono i piatti a base di cicerchia (un legume locale) e funghi porcini.

3° giorno 01/06

Seconda Tappa: Cascia - Monteleone di Spoleto 17,9 km disl. 460m+ 180m- 4ore circa

Di fronte alla basilica di Santa Rita imbocchiamo la stradina che la costeggia sulla destra (via dei Priori), in fondo andiamo a sinistra, poi imbocchiamo la seconda viuzza a sinistra (via del Pago) che esce da Cascia dirigendosi verso il fondovalle del fiume Corno (la strada è ostruita da un new Jersey ma a piedi lo si scavalca facilmente). Dopo 500 m abbandoniamo la strada asfaltata per salire una piccola scalinata a sinistra, seguendo le indicazioni per il sentiero di Santa Rita. Il percorso pianeggiante di 3 km circa è immerso nel bosco con passaggi tagliati nella roccia. Esso termina presso il fiume Corno che attraversiamo su un ponticello di legno; ci immettiamo sulla strada andando a sinistra. Dopo qualche centinaio di metri ci appare la mole del Sacro Scoglio. Continuando sulla strada arriviamo a Roccaporena, dove sarà d'obbligo una visita ai luoghi di S. Rita (la casa natale e quella maritale, il lazzaretto, la chiesa di san Montano, il santuario di S. Rita). Con una deviazione di 15 minuti circa, potremo salire allo Scoglio e alla Cappella sulla cima, da dove si potranno vedere i monti Sibillini. Ritornati a valle riprenderemo la strada che dopo aver attraversato il minuscolo paesino sale verso la montagna. Dopo essere passati davanti al santuario di Santa Rita, saliremo per 2 km fino a raggiungere Capanne di Roccaporena.
Di fronte al cartello del paese prendiamo una mulattiera sulla sinistra, che dopo una salita iniziale, si mantiene per un lungo tratto intorno a quota 900 m. Il percorso è quasi tutto nel bosco, con alcune vedute panoramiche sui monti Reatini e il Terminillo. Dopo 4 km dal bivio di Capanne affrontiamo una breve e ripida salita che conduce a un bivio. Qui svoltiamo a destra, procediamo per 50 m fino al bivio successivo, dove imbocchiamo il sentiero di sinistra, in lieve salita. Si procede per circa 1 km diritto immersi nella vegetazione, poi la traccia diviene più marcata; procediamo tra i saliscendi per una stradina in terra battuta nel bosco, fino a raggiungere dopo 1 km l'agriturismo di Colle del Capitano dove nel 1902 fu trovata la famosa biga antica.

Ci dirigiamo a destra seguendo per 3 km una strada sterrata, che poi diventa asfaltata nel finale, che raggiunge una fonte-abbeveratoio di fronte alla strada che proviene da Usigni. Senza immetterci su di essa andiamo a sinistra e imbocchiamo una stradina asfaltata che scende rapidamente. Attraversiamo uno stupendo paesaggio agreste con vista su Montenapoleone. Giunti ad una fontanella, dove la strada curva a sinistra imbocchiamo un sentierino a destra che passa un piccolo fosso e sale rapidamente tra muri a secco fino a immettersi su una stradina asfaltata sotto il paese di Monteleone. Andiamo a destra in ripida salita, ed entriamo in paese da porta Spoletina. Rientro con il pullman all'Hotel delle Rose di Cascia

Cosa vedere a Monteleone:
La chiesa e il Convento di San Francesco, all'interno della quale si può ammirare una copia della Biga in legno di noce rivestita di bronzo dorato. Di fattura greco-ionica risale al VI secolo a.C. Sepolti con la biga cerano i corpi di un uomo e una donna e un ricchissimo corredo funerario. La biga originaria fu trafugata e portata negli Stati Uniti, ed è esposta al Metropolitan Museum di New York. Il castello, tipico dell'epoca medioevale e rinascimentale, è realizzato in roccia bianca locale. Molto interessante è anche la torre dell'orologio e la sua scalinata d'accesso.

4° giorno 02/06

Terza Tappa: Monteleone di Spoleto - Leonessa 13.1 km disl. 200m+ 160m- 3 ore circa

Da piazza Regina Margherita, con il castello di fronte andiamo a destra imboccando una viuzza con scalini che scende. In fondo passiamo sotto un ponte, percorriamo via Roma costeggiando le mura e prima di un arco giriamo a destra per una stradina in discesa che ci conduce alla chiesa diroccata di S. Caterina. Usciti dalla porta delle Monache, voltiamo a sinistra per un sentiero in discesa, costeggiando le antiche mura; giunti ad una cappellina mariana della Madonna della Quercia, prendiamo un sentierino sulla destra che scende alla strada asfaltata. Il sentiero incrocia due volte i tornanti della strada, fino a immettersi in boschetti di piante basse e terminare sulla strada Leonessiana, che attraversiamo seguendo le indicazioni per Ruscio. Percorriamo 200 m verso il centro del paese, fino alla chiesa, dove andiamo a destra per via della Grande Italia. Proseguendo sempre diritto passiamo un ponticello; raggiunta la provinciale la oltrepassiamo sotto un ponte. Raggiungiamo in breve la fonte dell'Asola dove è possibile dissetarsi. Proseguiamo lungo la strada detta "della miniera" perché collegava Ruscio con una miniera di lignite. La sterrata risale per 5 km la valle del torrente Vorga, varca il confine tra Umbria e Lazio e raggiunge il paesino di Villa Pulcini. Il percorso è pianeggiante e in ambiente agreste. Appena prima del cartello di Villa Pulcini volteremo a sinistra per una stradina asfaltata che passa il torrente, raggiunge un gruppo di case per immettersi su una strada più grande, nei pressi di Villa Lucci. Qui teniamo la destra e proseguiamo sempre diritto per il falsopiano. Lasciata sulla sinistra Villa Alesse, incrociamo il minuscolo abitato di Villa Massi, per giungere infine alla provinciale, che passiamo sotto il ponte; all'incrocio teniamo la sinistra, e sbuchiamo infine sulla statale a fianco della chiesetta di Santa Maria di Loreto. Andando a destra, ci troviamo di fronte la Porta Spoletina di Leonessa; da qui percorrendo tutto corso San Giuseppe giungiamo in piazza 7 Aprile, il cuore della cittadina.

Cosa vedere a Leonessa:
Leonessa è una deliziosa cittadina di montagna fondata nel 1278 da Carlo D'Angiò. Nel 1538 l'imperatore Carlo V la concesse a sua figlia Margherita d'Austria come dono di nozze; in questo periodo la città conobbe il suo massimo sviluppo culturale ed economico grazie alla lavorazione e il commercio della lana. A metà del corso San Giuseppe troviamo la chiesa di Santa Maria del Popolo, del XIV secolo; poi il santuario di San Giuseppe edificato nel XVII secolo. Proseguendo in piazza 7 Aprile (piazza grande) possiamo ammirare la fontana Margaritiana e la chiesa di San Pietro, costituita da due chiese sovrapposte. Da non perdere l'adiacente Collegiata, quindi costeggiando l'antico palazzo comunale si arriva alla duecentesca porta Aquilana. Leonessa con i vicini monti Reatini è un importante centro escursionistico e per MTB d'estate. Anche in inverno è frequentata per lo scialpinismo e le vicine piste da sci di Campo Stella.
Cosa Mangiare:
La minestra di farro unisce i due gioielli di Leonessa: il farro e il tartufo. Altrettanto imperdibili sono gli Sfusellati, una pasta simile al bucatino condita con i sughi locali.

Dopo questa terza tappa leggermente più breve delle altre, riprendiamo il pullman per il rientro a casa.

I coordinatori logistici, una volta designati, saranno indicati nello spazio sottostante.